## 5.129 Polievka zemiaková so sójou –mliečna
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 11,00 | 11,00 | 13,00 | 13,00 | 13,00 | 13,00 | 15,00 | 15,00 |
| mlieko | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 |
| sója suchá | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| zemiaky | 5,00 | 3,50 | 6,00 | 4,20 | 7,00 | 4,90 | 8,00 | 5,60 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| múka hladká | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| bobkový list | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| cukor kryštálový | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| ocot | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,30 | 0,30 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Sóju preberieme, umyjeme, namočíme, prilejeme vodu a varíme. Umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky spolu s bobkovým listom varíme v slanej vode, pridáme uvarenú sóju aj s nálevom. Polievku zahustíme nasucho opraženou múkou, prilejeme mlieko, krátko spolu povaríme, podľa potreby dochutíme soľou, octom a cukrom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 440 | 106 | 3,70 | 3,6 | 0,9 | 13,5 | 1,5 | 103,1 | 0,8 | 0,025 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 0,0 |
| **B** | 495 | 119 | 4,07 | 3,8 | 0,9 | 16,0 | 1,8 | 107,5 | 0,9 | 0,025 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **C** | 616 | 148 | 5,12 | 5,2 | 1,5 | 18,9 | 2,1 | 134,7 | 1,1 | 0,029 | 0,1 | 0,2 | 9,5 | 0,0 |
| **D** | 720 | 173 | 5,90 | 5,9 | 1,8 | 22,4 | 2,5 | 151,4 | 1,3 | 0,031 | 0,1 | 0,2 | 10,6 | 0,0 |